岐阜市長良川健康ステーション

2026年　12月 教室カレンダー

申込締切：11月20日(金)

日	月	火	水	木	金	土
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
		10:00～10:30 いきいきステップ台	10:00～11:00 モーニングヨガ	**休館日**	11:00～11:30 ボールエクササイズ	14:00～14:45 リンパストレッチ
		11:30～12:00 エアロビクス	13:30～14:00 美BODYエクササイズ		13:30～14:00 足腰しっかり体操	16:00～16:45 ピラティス
		13:30～14:00 バレトン	15:00～15:45 体幹バランス		15:00～15:45 腰痛・肩こり改善教室	
		15:00～16:00 ボディメンテナンス	19:00～19:30 はじめての筋トレ		18:30～19:00 健康筋トレ教室	
6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
13:30～14:00 健康筋トレ教室	9:30～10:30 ノルディックウォーキング60	10:00～10:30 いきいきステップ台	10:00～11:00 モーニングヨガ	**休館日**	11:00～11:30 栄養セミナー	14:00～14:45 リンパストレッチ
	11:30～12:00 ボディシェイプ	11:30～12:00 エアロビクス	13:30～14:00 美BODYエクササイズ		13:30～14:00 足腰しっかり体操	16:00～16:45 ピラティス
	13:30～14:00 脳活運動教室	13:30～14:00 バレトン	15:00～15:45 体幹バランス		15:00～15:45 腰痛・肩こり改善教室	
	15:00～16:00 はじめてのヨガ	15:00～16:00 ボディメンテナンス	19:00～19:30 はじめての筋トレ		18:30～19:00 健康筋トレ教室	
13	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
13:30～14:00 からだスッキリストレッチ	10:00～10:30 はじめてのノルディック	10:00～10:30 いきいきステップ台	10:00～11:00 モーニングヨガ	**休館日**	11:00～11:30 ボールエクササイズ	14:00～14:45 リンパストレッチ
	11:30～12:00 ボディシェイプ	11:30～12:00 エアロビクス	13:30～14:00 美BODYエクササイズ		13:30～14:00 足腰しっかり体操	16:00～16:45 ピラティス
	13:30～14:00 脳活運動教室	13:30～14:00 バレトン	15:00～15:45 体幹バランス		15:00～15:45 腰痛・肩こり改善教室	
	15:00～16:00 はじめてのヨガ	15:00～16:00 ボディメンテナンス	19:00～19:30 はじめての筋トレ		18:30～19:00 健康筋トレ教室	
20	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
13:30～14:00 足腰しっかり体操	9:30～10:30 ノルディックウォーキング60	10:00～10:30 いきいきステップ台	10:00～11:00 モーニングヨガ	**休館日**	11:00～11:30 栄養セミナー	14:00～14:45 リンパストレッチ
	11:30～12:00 ボディシェイプ	11:30～12:00 エアロビクス	13:30～14:00 美BODYエクササイズ		13:30～14:00 足腰しっかり体操	16:00～16:45 ピラティス
	13:30～14:00 脳活運動教室	13:30～14:00 バレトン	15:00～15:45 体幹バランス		15:00～15:45 腰痛・肩こり改善教室	
	15:00～16:00 はじめてのヨガ	15:00～16:00 ボディメンテナンス	19:00～19:30 はじめての筋トレ		18:30～19:00 健康筋トレ教室	
27	**28**	**29**	**30**	**31**		
13:30～14:00 からだスッキリストレッチ	10:00～10:30 はじめてのノルディック	**休館日**	**休館日**	**休館日**		
	11:30～12:00 ボディシェイプ					
	13:30～14:00 脳活運動教室					
	15:00～16:00 はじめてのヨガ					

インフォメーション

【教室参加方法】 教室参加定員：28名　※代理申込・電話申込不可

■色ありの教室：事前にご本人様による申込が必要。応募者多数の場合は抽選し受講者を決定します。

申込方法：長良川健康ステーションにご本人様による直接申込、又はハガキで申込(申込締切日必着)（教室名・日時・郵便番号・住所・氏名・年齢、電話番号を記入）

抽選結果：長良川健康ステーションでご本人様へ直接決定通知書をお渡し、又はハガキでご案内（結果は25日以降）

■色なしの教室：当日教室開始10分前まで整理券を配布し、教室開始前までに抽選となります。

【注意事項】 ※教室の途中参加は不可(お時間までに必ず受付をすませてください)

ご利用の際には屋内用運動靴をご持参ください。一部教室では、靴を脱いでご参加いただくものもあります。

【暴風警報が発表された場合】

教室の開催は中止となります。また、大雨警報、洪水警報、暴風警報の３つの警報が全て発表された場合、または特別警報が発表された場合、その他防災活動のためステーションを使用する場合、健康ステーションは閉館となり、教室も中止となります。

【開館時間】7：30～21：00 **【休館日】**毎週木曜日(祝日の場合は直後の平日)年末年始(12/29～1/3)

岐阜市長良川健康ステーション(058-215-0605)